

LA

CUISINE

fraîcheur

POL MARTIN



LES BROCHETTES

BRIMAR

TABLE DES MATIÈRES

*L'auteur tient à remercier vivement
Josée Dugas pour son inestimable
collaboration.*

Design graphique
Barsalo & Associés

Photographies
Studio Pol Martin (Ontario) Limitée

Calligraphie
Cynthia Garinther

ÉDITIONS BRIMAR INC.
8925, boulevard Saint-Laurent
Montréal, Canada H2N 1M5
Téléphone: (514) 385-0776
Télex: 05-826756

Copyright © 1987 ÉDITIONS BRIMAR
INC.

Tous les droits réservés. On ne peut reproduire,
enregistrer ou diffuser les contenus du présent
ouvrage sous quelque forme ou par quelque
procédé que ce soit, électronique, mécanique,
photographique, sonore, magnétique, ou autre,
sans avoir obtenu, au préalable, l'autorisation
écrite de l'éditeur.

L'auteur et l'éditeur de ce livre considèrent que son
contenu est véridique; leurs recommandations sont
faites au meilleur de leur connaissance. Toutefois
la publication de l'ouvrage n'entraîne aucune
garantie concernant l'usage qui sera fait des
recommandations et des indications données.

Dépôt légal: Deuxième trimestre 1987
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada.

ISBN: 2-920845-12-8

2031-A

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Marinades	3
Poulet	5
Bœuf	18
Veau	20
Porc	28
Agneau	37
Poissons et fruits de mer	38
Légumes	46
Fruits	53
Sauces	58

LES BROCHETTES

BROCHETTES

Il me semble que les brochettes subissent un traitement injuste. Pourquoi se limiter à ne les essayer qu'au restaurant où le menu n'offre souvent qu'un choix de deux brochettes? Ne serait-il pas intéressant de goûter aux délices d'une brochette de pétoncles servie sur un lit de persil frit ou d'une brochette de saumon aux concombres ou plus encore, d'une brochette «Passion»? Et tout cela de façon beaucoup moins onéreuse. Je me doutais bien que cette idée vous plairait. J'ai donc préparé ce livre qui regorge de brochettes plus alléchantes et savoureuses les unes que les autres. Pour les sceptiques qui s'affolent à l'idée de préparer des brochettes, DÉTENDEZ-VOUS, c'est un vrai jeu d'enfant. Le secret de la réussite? Quelques broches de bois ou de métal, un grand plat de service allant au four, un couteau bien affûté et n'oublions pas le plus important: des ingrédients de première qualité. Laissez aller votre imagination et surtout n'hésitez pas à servir des brochettes aussi bien au lunch qu'au repas du soir. Accompagnez-les de brochettes de légumes. Pour la touche finale? Des desserts en brochettes, naturellement!

Marinade à la moutarde pour viande ou poisson

1 PORTION 207 CALORIES 0g GLUCIDES
0g PROTÉINES 23g LIPIDES 0g FIBRES

300 ml	(1 1/4 tasse) huile d'olive
75 ml	(5 c. à soupe) moutarde de Dijon
2	gousses d'ail, écrasées et hachées
5 ml	(1 c. à thé) estragon
	jus de 1 citron
	quelques gouttes de sauce Tabasco
	sel et poivre

Bien incorporer tous les ingrédients dans un petit bol. Verser la marinade sur la viande ou le poisson et réfrigérer 30 minutes.

Avant la cuisson: égoutter la marinade et la réserver pour le badigeonnage.

Pour les gens pressés: utiliser cette marinade forte comme assaisonnement, sans faire mariner la viande au préalable.

Marinade pour agneau ou poisson

1 PORTION 175 CALORIES 1g GLUCIDES
0g PROTÉINES 19g LIPIDES 0g FIBRES

250 ml	(1 tasse) huile d'olive
3	gousses d'ail, écrasées et hachées
3	échalotes sèches, finement hachées
125 ml	(1/2 tasse) jus de citron
2 ml	(1/2 c. à thé) romarin moulu
2 ml	(1/2 c. à thé) origan sel et poivre

Bien incorporer tous les ingrédients dans un petit bol. Verser la marinade sur l'agneau ou le poisson. Réfrigérer toute la nuit.

Avant la cuisson: égoutter la marinade et la réserver pour le badigeonnage.



Brochettes de poulet à l'ananas

(pour 4 personnes)

1 PORTION 321 CALORIES 12g GLUCIDES
21g PROTÉINES 21g LIPIDES 0,4g FIBRES

2	poitrines de poulet sans peau, coupées en deux et désossées
1/2	ananas, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
5	tranches de bacon cuit, coupées en deux
45 ml	(3 c. à soupe) beurre
2	gousses d'ail, écrasées et hachées
30 ml	(2 c. à soupe) persil frais haché
	quelques gouttes de sauce Tabasco
	sel et poivre

Préchauffer le four à 240°C (450°F).

Couper le poulet en cubes de 2,5 cm (1 po). Sur des brochettes, enfiler, en alternant, poulet, ananas et bacon. Mettre de côté.

Faire chauffer le beurre dans une petite casserole à feu moyen. Ajouter ail, persil et sauce Worcestershire; bien remuer.

Placer les brochettes dans un plat allant au four et les badigeonner du mélange de beurre. Poivrer généreusement.

Faire cuire 12 minutes au four tout en retournant les brochettes 1 ou 2 fois. Badigeonner, si désiré.

Servir avec des pommes sautées et des pignons.

Préparer les ingrédients tel qu'indiqué dans la recette.

1



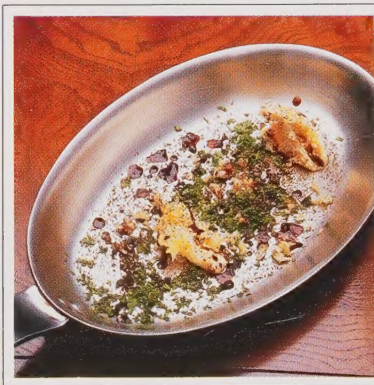
Sur des brochettes, enfiler, en alternant, poulet, ananas et bacon.

2



3

Un mélange de beurre, ail, persil et sauce Worcestershire relèvera le goût des brochettes.



4

Bien badigeonner les brochettes avant la cuisson.



Pilons de poulet marinés

(pour 4 personnes)

1 PORTION 277 CALORIES 13g GLUCIDES
27g PROTÉINES 13g LIPIDES 1,4g FIBRES

900 g	(2 livres) pilons de poulet
15 ml	(1 c. à soupe) sauce piquante Trinidad
5 ml	(1 c. à thé) sauce Worcestershire
30 ml	(2 c. à soupe) huile
1	piment vert, en petits cubes
2	bananes pas trop mûres, pelées et tranchées épais
	sel et poivre

Préchauffer le four à 240°C (450°F).

À l'aide d'un couteau, entailler les pilons et les mettre dans une assiette. Les arroser de sauce piquante, sauce Worcestershire et huile. Saler, poivrer.

Enfiler le poulet sur des brochettes et faire cuire 10 minutes au four. Retourner les brochettes et continuer la cuisson 10 minutes.

Retirer le poulet des brochettes et laisser refroidir.

Sur les brochettes, enfiler, en alternant: poulet, piment vert et banane. Placer les brochettes dans un plat allant au four. Faire cuire 8 minutes au four.

Servir avec une sauce épicée.

1 Entailler la chair des pilons avec un couteau. Déposer dans une assiette.



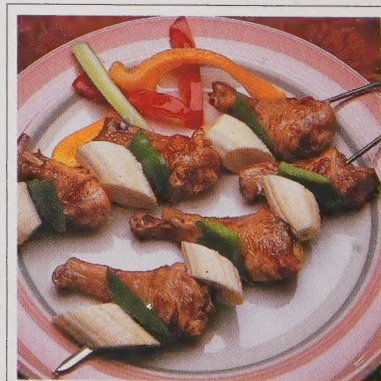
2 Arroser le poulet de sauce piquante, sauce Worcestershire et huile. Saler, poivrer.



3 Enfiler les pilons sur des brochettes et faire cuire 20 minutes au four.



4 Sur des brochettes, enfiler, en alternant, poulet, piment vert et banane. Prolonger la cuisson de 8 minutes





Poulet à l'indonésienne

(pour 4 personnes)

1 PORTION 381 CALORIES 7g GLUCIDES
23g PROTÉINES 29g LIPIDES 1,0g FIBRES

2	poitrines de poulet sans peau, coupées en deux et désossées
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) noix hachées
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) jus de limette
250 ml	(1 tasse) bouillon de poulet chaud
2	gousses d'ail, écrasées et hachées
15 ml	(1 c. à soupe) huile d'olive
250 ml	(1 tasse) crème sure
30 ml	(2 c. à soupe) ciboulette hachée
	sel et poivre

Couper le poulet en cubes de 1,2 cm ($\frac{1}{2}$ po). Mettre le tout dans un bol et ajouter noix, jus de limette, bouillon de poulet et ail. Saler, poivrer et faire mariner 2 heures au réfrigérateur.

Enfiler le poulet sur des brochettes. Placer les brochettes dans un plat allant au four. Réserver $\frac{1}{3}$ de la marinade.

Badigeonner les brochettes d'huile. Faire griller au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, 6 à 7 minutes de chaque côté.

Avant la fin de la cuisson des brochettes, mélanger la marinade réservée avec crème sure et ciboulette. Servir avec le poulet.

Brochettes de poulet piquant

(pour 4 personnes)

1 PORTION 290 CALORIES 23g GLUCIDES
27g PROTÉINES 10g LIPIDES 1,2g FIBRES

375 g	($\frac{3}{4}$ livre) têtes de champignons frais, nettoyées
1 ml	($\frac{1}{4}$ c. à thé) jus de citron
500 g	(1 livre) poitrines de poulet sans peau, coupées en deux et désossées
15 ml	(1 c. à soupe) sauce Worcestershire
2	œufs battus
250 ml	(1 tasse) chapelure
1	piment rouge, en petits cubes
	sauce piquante mexicaine, au goût
	un peu de beurre fondu

Préchauffer le four à 240°C (450°F).

Mettre les champignons dans un bol et les arroser de jus de citron. Mettre de côté.

Couper le poulet en cubes de 2,5 cm (1 po). Déposer le poulet dans un autre bol et ajouter sauce Worcestershire et sauce piquante. Laisser mariner 15 minutes.

Verser les œufs battus dans un gros bol. À l'aide de pinces, tremper les cubes de poulet dans les œufs pour bien les enrober.

Rouler les cubes de poulet dans la chapelure. Sur des brochettes, enfiler, en alternant: poulet, champignon et piment rouge.

Placer les brochettes dans un plat allant au four et les arroser légèrement de beurre fondu. Faire cuire 15 minutes au four en retournant les brochettes 1 ou 2 fois.

1

Laisser mariner poulet, sauce Worcestershire et sauce piquante pendant 5 minutes dans un bol.



3

Rouler le poulet dans la chapelure.



2

Bien tremper le poulet dans les œufs battus.



4

Sur des brochettes, enfiler, en alternant: poulet, champignon et piment rouge.





Ailerons à l'ail

(pour 4 personnes)

1 PORTION 251 CALORIES 14g GLUCIDES
15g PROTÉINES 15g LIPIDES 0,9g FIBRES

32	ailerons de poulet, la partie épaisse seulement
3	gousses d'ail, écrasées et hachées
125 ml	(½ tasse) sauce barbecue
30 ml	(2 c. à soupe) miel
15 ml	(1 c. à soupe) jus de citron
30 ml	(2 c. à soupe) huile
15 ml	(1 c. à soupe) vinaigre de vin
2 ml	(½ c. à thé) cassonade
16	bâtonnets d'oignons verts, 4 cm (1½ po) de longueur
16	bâtonnets de courgette, 4 cm (1½ po) de longueur
	sel et poivre

Mettre ailerons, ail, sauce barbecue, miel, jus de citron, huile, vinaigre et cassonade dans un bol. Réfrigérer 30 minutes.

Bien égoutter et réserver la marinade.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, oignon, poulet et courgette. Placer les brochettes dans un plat allant au four et les badigeonner de marinade. Saler, poivrer.

Mettre le tout au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur et faire cuire 12 minutes à Gril (broil). Retourner les brochettes 2 fois.

Régler le four à 240°C (450°F) et finir la cuisson au bas du four pendant 7 minutes. Assaisonner durant la cuisson.

Si désiré, servir dans des paniers.

1

Utiliser la partie épaisse des ailerons pour les brochettes. Utiliser le bout des ailerons dans d'autres recettes.



2

Faire mariner les ailerons dans ail, sauce barbecue, miel, jus de citron, huile, vinaigre et cassonade.





Ailerons de poulet en brochettes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 153 CALORIES 4g GLUCIDES
14g PROTÉINES 9g LIPIDES 0g FIBRES

32	ailerons de poulet, la partie épaisse seulement
355 ml	(12 oz) bière
2	oignons verts, émincés
125 ml	(½ tasse) ketchup
30 ml	(2 c. à soupe) sauce HP
15 ml	(1 c. à soupe) sauce soya
15 ml	(1 c. à soupe) gingembre frais, finement haché
15 ml	(1 c. à soupe) vinaigre de vin
1 ml	(¼ c. à thé) sauce Tabasco
15 ml	(1 c. à soupe) miel
15 ml	(1 c. à soupe) huile sel et poivre

Préchauffer le four à 240°C (450°F).

Conserver le bout des ailerons pour d'autres recettes. Mettre la partie la plus épaisse des ailerons dans un bol. Ajouter la bière et oignons verts. Réfrigérer 1 heure.

Entre-temps, bien incorporer ketchup, sauce HP, sauce soya, gingembre, vinaigre, Tabasco et miel. Mettre de côté.

Bien égoutter le poulet et jeter la marinade. Enfiler les ailerons sur des brochettes et les placer dans un plat allant au four. Saler, poivrer et badigeonner d'huile.

Faire cuire 18 minutes au milieu du four. Retourner les brochettes 2 fois.

Retirer du four. Badigeonner les brochettes du mélange de ketchup. Régler le four à Gril (broil). Placer les brochettes à 10 cm (4 po) de l'élément supérieur et faire griller de 5 à 6 minutes.

Retourner les brochettes, badigeonner et continuer la cuisson de 5 à 6 minutes.

Servir avec des pommes de terre au four.

Dans bière et oignons, faire mariner le poulet 1 heure au réfrigérateur.

1



2

Bien mélanger ketchup, sauce HP, sauce soya, gingembre, vinaigre, Tabasco et miel. Mettre de côté. Ce mélange rehaussera la saveur des ailerons.



Poulet, oignon et courgette

(pour 4 personnes)

1 PORTION 166 CALORIES 8g GLUCIDES
20g PROTÉINES 6g LIPIDES 1,4g FIBRES

500 g	(1 livre) poitrines de poulet sans peau, coupées en deux et désossées
15 ml	(1 c. à soupe) gingembre frais haché
45 ml	(3 c. à soupe) sauce soya
1	gousse d'ail, écrasée et hachée
8	petits oignons blancs, blanchis
1	piment jaune, en petits cubes
8	petits morceaux de courgette
1	piment rouge, en petits cubes
4	sections de citron
15 ml	(1 c. à soupe) sel et poivre

Couper le poulet en cubes de 1,2 cm ($\frac{1}{2}$ po). Mettre poulet, gingembre, sauce soya et ail dans un bol; réfrigérer 30 minutes.

Égoutter le poulet et réserver la marinade.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, poulet, légumes et citron. Placer les brochettes dans un plat allant au four. Saler, poivrer. Badigeonner de marinade et arroser d'huile.

Placer les brochettes au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire cuire à Gril (broil) 4 minutes de chaque côté tout en badigeonnant 2 fois.

1

Mettre poulet, gingembre, sauce soya et ail dans un bol; réfrigérer 30 minutes.



2

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, poulet, légumes et citron. Le citron donnera un goût spécial aux brochettes.







Dinde farcie en brochettes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 321 CALORIES 4g GLUCIDES
29g PROTÉINES 21g LIPIDES 0,7g FIBRES

45 ml	(3 c. à soupe) beurre
2	échalotes sèches, finement hachées
1 ml	(1 ¼ c. à thé) estragon
125 g	(¼ livre) champignons frais, finement hachés
15 ml	(1 c. à soupe) persil frais haché
45 ml	(3 c. à soupe) crème à 35 %
16	tranches minces de poitrine de dinde non cuite, aplaties
¼	oignon rouge, en morceaux
1	piment vert, en cubes
15 ml	(1 c. à soupe) jus de citron
	sel et poivre

Préchauffer le four à 200°C
(400°F).

Faire chauffer 30 ml (2 c. à soupe)
de beurre dans une poêle à frire.
Ajouter échalotes et estragon;
faire cuire 2 minutes.

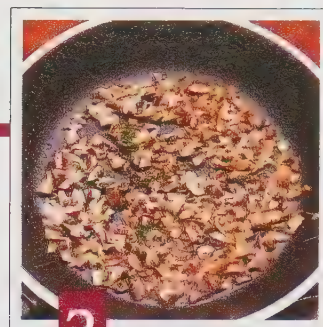
Ajouter champignons et persil;
continuer la cuisson 4 minutes à
feu moyen-vif. Assaisonner
généreusement.



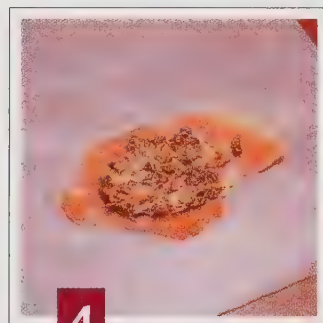
1 Placer la
tranche de dinde entre deux
feuilles de papier ciré et l'aplatir
avec un maillet.



3 Incorporer la
crème; faire cuire
2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
Retirer du feu et laisser refroidir
légèrement.



2 Après avoir
cuit échalotes et estragon
2 minutes, ajouter champignons
et persil; continuer la cuisson
4 minutes à feu moyen-vif.



4 Étendre 15 ml
(1 c. à soupe) de farce aux
champignons sur chaque
tranche de dinde. Plier les côtés
et rouler.

Incorporer la crème; faire chauffer
2 à 3 minutes à feu vif. Retirer du
feu et laisser refroidir légèrement.

Mettre les tranches de dinde à
plat sur le comptoir. Étendre
15 ml (1 c. à soupe) de farce aux
champignons sur chaque tranche.
Replier un côté sur la farce. Plier
le second côté pour qu'il empiète
légèrement sur le premier. Rouler
le tout en partant d'une extrémité.

Sur des brochettes, enfiler rouleau
de dinde, oignon et piment vert.
Mettre de côté dans un plat allant
au four.

Mélanger le reste du beurre au jus
de citron. Badigeonner les
brochettes du mélange. Saler,
poivrer.

Régler le four à Gril (broil) et
placer les brochettes à 15 cm
(6 po) de l'élément supérieur.
Faire griller 6 minutes de chaque
côté en badigeonnant de temps
en temps.

Lanières de bœuf aux légumes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 389 CALORIES 12g GLUCIDES
47g PROTÉINES 17g LIPIDES 3,7g FIBRES

30 ml	(2 c. à soupe) huile d'olive
750 g	(1 ½ livre) pointe de surlonge
3	gousses d'ail, écrasées et hachées
1	tête de brocoli (fleurettes), blanchie 4 minutes
16	tomates naines
½	oignon rouge, en sections
	jus de citron
	sel et poivre

Faire chauffer 5 ml (1 c. à thé) d'huile dans une poêle à frire.

Ajouter le morceau de viande et faire saisir sur tous les côtés. Saler, poivrer.

Trancher le bœuf en lanières de 0,65 cm (¼ po). Mettre le bœuf dans un bol. Ajouter huile, ail et jus de citron. Laisser mariner 15 minutes.

Égoutter la viande et réserver la marinade. Plier les lanières de bœuf en deux et les enfiler sur des brochettes avec les légumes.

Placer les brochettes dans un plat allant au four. Faire cuire au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, pendant 6 minutes. Retourner les brochettes 1 fois et les badigeonner fréquemment de marinade.

Mettre le reste de l'huile, ail et jus de citron dans un bol.

1



3

Égoutter la viande. Réserver la marinade.



Ajouter les lanières de bœuf; laisser mariner 15 minutes.

2



4

Plier les lanières de bœuf en deux et les enfiler sur des brochettes avec les légumes.



Brochettes de bœuf et de pommes de terre

(pour 4 personnes)

1 PORTION 441 CALORIES 27g GLUCIDES
45g PROTÉINES 17g LIPIDES 4,8g FIBRES

750 g	(1 ½ livre) surlonge de bœuf, en lanières de 2,5 cm (1 po) de longueur et 2 cm (¾ po) d'épaisseur
45 ml	(3 c. à soupe) sauce soya
2	gousses d'ail, écrasées et hachées
30 ml	(2 c. à soupe) huile végétale
16	petites pommes de terre nouvelles rondes, cuites
30 ml	(2 c. à soupe) ketchup
15 ml	(1 c. à soupe) miel sel et poivre

Préchauffer le four à 200°C (400°F).

Mettre bœuf, sauce soya, ail et huile dans un bol; laisser mariner 15 minutes.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, bœuf et pommes de terre. Placer les brochettes dans un plat allant au four.

Mélanger ketchup et miel. Badigeonner les brochettes du mélange. Saler, poivrer. Faire cuire au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, pendant 7 minutes. Les retourner 1 fois.

Servir avec une salade.



Boeuf mariné au bourbon

(pour 4 personnes)

1 PORTION 435 CALORIES 13g GLUCIDES
53g PROTÉINES 19g LIPIDES 1,5g FIBRES

900 g	(2 livres) pointe de surlonge, en cubes de 3 cm (1 ¼ po)
50 ml	(¼ tasse) bourbon
30 ml	(2 c. à soupe) sauce soya
5 ml	(1 c. à thé) moutarde de Dijon
1 ml	(¼ c. à thé) sauce Worcestershire
12	têtes de champignons, blanchies
12	morceaux de bok choy (le pied seulement)
2	oignons blancs, coupés en 4, blanchis et coupés en sections
2	grosses carottes, coupées en morceaux de 1,2 cm (½ po) et blanchies
30 ml	(2 c. à soupe) huile végétale
	sel et poivre

Dans un bol, mettre viande, bourbon, sauce soya, moutarde et sauce Worcestershire. Laisser mariner 1 heure.

Égoutter le bœuf et réserver la marinade. Sur des brochettes, enfiler, en alternant, bœuf et légumes. Placer les brochettes dans un plat allant au four et les badigeonner d'huile.

Bien assaisonner les brochettes et les placer au four à Gril (broil), à 10 cm (4 po) de l'élément supérieur. Faire griller 2 minutes de chaque côté.

Baisser les brochettes à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur et prolonger la cuisson de 2 minutes de chaque côté. Badigeonner de marinade.

Veau mariné à la bière

(pour 4 personnes)

1 PORTION 186 CALORIES 11g GLUCIDES
13g PROTÉINES 10g LIPIDES 1,4g FIBRES

250 g	(½ livre) filet de veau, en tranches de 0,65 cm (¼ po) d'épaisseur
250 ml	(1 tasse) bière
15 ml	(1 c. à soupe) gingembre frais haché
1 ml	(¼ c. à thé) sauce Tabasco
1 ml	(¼ c. à thé) sauce piquante Trinidad
12	oignons verts, en bâtonnets de 3 cm (1 ¼ po) de longueur
1	petite courgette, en tranches de 1,2 cm (½ po) d'épaisseur
1	piment vert, en petits cubes
15 ml	(1 c. à soupe) huile végétale
15 ml	(1 c. à soupe) miel
	sel et poivre

Dans un bol, mettre veau, bière, gingembre, Tabasco et sauce piquante. Saler, poivrer et réfrigérer 1 heure.

Égoutter le veau et réserver la marinade.



Plier les morceaux de veau en deux. Sur des brochettes, enfiler, en alternant, veau, oignon, courgette et piment. Placer les brochettes dans un plat allant au four et les badigeonner de marinade.

Arroser les brochettes d'huile et de miel.

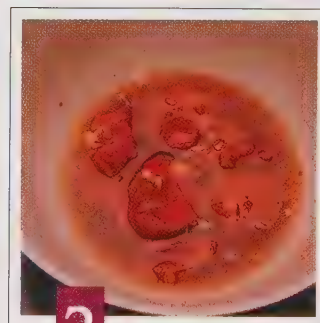
Mettre les brochettes au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire griller 16 minutes en retournant les brochettes 2 fois durant la cuisson.

Servir sur du riz.



1

Mettre veau, bière, gingembre, Tabasco et sauce piquante dans un bol. Saler, poivrer et réfrigérer 1 heure.



2

Plier les morceaux de veau et les enfiler sur des brochettes en alternant avec les légumes.



Brochettes d'escalopes de veau

(pour 4 personnes)

1 PORTION 216 CALORIES 6g GLUCIDES
12g PROTÉINES 16g LIPIDES 0g FIBRES

4	escalopes de veau, taillées dans la cuisse
45 ml	(3 c. à soupe) huile d'olive
30 ml	(2 c. à soupe) sirop d'érable
1 ml	($\frac{1}{4}$ c. à thé) estragon
15 ml	(1 c. à soupe) vinaigre de vin
	quelques gouttes de sauce piquante Trinidad
	jus de citron au goût
	paprika au goût
	sel et poivre

Si nécessaire, aplatir les escalopes de veau entre deux feuilles de papier ciré. Les escalopes doivent être très minces. Assaisonner au goût.

Rouler les escalopes sur la longueur et les enfiler sur de longues brochettes. Voir technique, photo n° 2.

Placer les brochettes dans un plat allant au four. Mettre de côté.

Mélanger huile, sirop d'érable, estragon, vinaigre et sauce piquante. Saler, poivrer et arroser de jus de citron.

Badigeonner les brochettes du mélange et faire cuire au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, pendant 7 minutes.

Retourner les brochettes et les saupoudrer de paprika.

Badigeonner de marinade et continuer la cuisson pendant 7 minutes.

Retirer les escalopes des brochettes.

Servir avec des légumes verts et garnir de tomates grillées.

1

Les escalopes de veau doivent être très minces. Si nécessaire, les aplatir entre deux feuilles de papier ciré.



2

Pour bien faire tenir la viande en place, piquer la brochette deux fois dans le rouleau de veau.



Veau et têtes de champignons

(pour 4 personnes)

1 PORTION 285 CALORIES 4g GLUCIDES
20g PROTÉINES 21g LIPIDES 0,6g FIBRES

250 g	(½ livre) filet de veau, en petits cubes
12	têtes de champignons frais, nettoyées
12	morceaux de céleri
8	tranches d'oignon rouge
50 ml	(¼ tasse) vinaigre de vin
2	gousses d'ail, écrasées et hachées
45 ml	(3 c. à soupe) huile d'olive
1 ml	(¼ c. à thé) poivre du moulin
5 ml	(1 c. à thé) persil frais haché
9	feuilles de laurier
3	tranches de bacon de dos cuit, de 1,2 cm (½ po) d'épaisseur, coupées en cubes et sautées au beurre

Placer veau, champignons, céleri et oignon dans un bol. Mettre de côté.

Mettre vinaigre, ail, huile, poivre, persil et 1 feuille de laurier dans une petite casserole; amener à ébullition et faire cuire 5 minutes à feu moyen.

Verser le liquide chaud sur le veau et les légumes. Laisser mariner 1 heure. Égoutter et réserver la marinade.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, bacon, veau, champignon, céleri, feuille de laurier et oignon. Placer les brochettes dans un plat allant au four.

Mettre au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire cuire à Gril (broil), 6 minutes de chaque côté en badigeonnant de temps en temps.

Placer veau, champignons, céleri et oignons dans un bol. Mettre de côté.

1



2

Verser la marinade chaude dans le bol. Laisser mariner le tout 1 heure.







Brochettes de veau au citron

(pour 4 personnes)

1 PORTION 265 CALORIES 11g GLUCIDES
17g PROTÉINES 17g LIPIDES 2,0g FIBRES

250 g	($\frac{1}{2}$ livre) filet de veau, en tranches de 0,65 cm ($\frac{1}{4}$ po) d'épaisseur
16	têtes de champignons, nettoyées
1	piment jaune, en cubes
50 ml	($\frac{1}{4}$ tasse) huile d'olive
50 ml	($\frac{1}{4}$ tasse) vinaigre de vin
15 ml	(1 c. à soupe) estragon frais haché
2	pieds de brocoli, en cubes et cuits
$\frac{1}{2}$	oignon rouge, en sections
	jus de citron

Mettre veau, champignons et piment dans un bol. Arroser d'huile, vinaigre, estragon et jus de citron. Réfrigérer 35 minutes.

Égoutter et réserver la marinade. Plier le veau en deux. Sur des brochettes, enfiler, en alternant, veau, champignon, piment, brocoli et oignon.

Placer les brochettes dans un plat allant au four et les badigeonner de marinade. Mettre au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire griller 6 minutes de chaque côté.

Servir avec des pommes de terre au four ou d'autres légumes.

1

Mettre veau, champignons, piment, huile, vinaigre, estragon et jus de citron dans un bol. Réfrigérer 35 minutes.



2

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, veau et légumes.



Brochettes de veau aux pruneaux

(pour 4 personnes)

1 PORTION 480 CALORIES 44g GLUCIDES
40g PROTÉINES 16g LIPIDES 8,8g FIBRES

750 ml	(1 ½ livre) surlonge de veau, en lanières
125 ml	(½ tasse) vin de riz
30 ml	(2 c. à soupe) huile
5 ml	(1 c. à thé) jus de citron
24	pruneaux dénoyautés
1 ½	piment vert, en cubes
24	morceaux de céleri blanchi, de 2 cm (¾ po)
12	feuilles de menthe fraîche
	une pincée de thym
	sel et poivre du moulin

Mettre veau, vin, huile, citron et thym dans un bol. Laisser mariner 15 minutes.

Égoutter la viande et réserver la marinade. Sur des brochettes, enfiler, en alternant, veau, pruneaux, piment, céleri et feuille de menthe. Placer les brochettes dans un plat allant au four et les badigeonner généreusement de marinade.

Placer au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire cuire 5 minutes de chaque côté. Saler, poivrer durant la cuisson.

Boulettes de viande au chili

(pour 4 personnes)

1 PORTION 490 CALORIES 21g GLUCIDES
52g PROTÉINES 22g LIPIDES 0,5g FIBRES

375 g	(¾ livre) porc maigre haché
375 g	(¾ livre) veau maigre haché
30 ml	(2 c. à soupe) sauce chili
45 ml	(3 c. à soupe) chapelure
1 ml	(¼ c. à thé) chili en poudre
1	œuf
5 ml	(1 c. à thé) sauce Worcestershire
1 ml	(¼ c. à thé) paprika
125 ml	(½ tasse) sauce chili
125 ml	(½ tasse) ketchup
30 ml	(2 c. à soupe) huile
30 ml	(2 c. à soupe) sherry
	sel et poivre

Préchauffer le four à 200°C (400°F).

Mettre porc, veau, 30 ml (2 c. à soupe) sauce chili, chapelure, chili en poudre, œuf, sauce Worcestershire et paprika dans un mixeur. Bien mélanger jusqu'à ce que la viande forme une boule et adhère aux parois du bol.

Couvrir d'un papier ciré et réfrigérer 1 heure.

Avec les mains enfarinées, former des boulettes avec le mélange de viande. Enfiler les boulettes sur des brochettes et les placer dans un plat allant au four.

Mélanger le reste des ingrédients dans un bol. Badigeonner les brochettes du mélange.

Placer les brochettes au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire cuire à Gril (broil) 4 minutes de chaque côté en badigeonnant fréquemment.

Brochettes en fête

(pour 4 personnes)

1 PORTION 215 CALORIES 21g GLUCIDES
17g PROTÉINES 7g LIPIDES 1,1g FIBRES

50 ml	(¼ tasse) mélasse
50 ml	(¼ tasse) vinaigre
15 ml	(1 c. à soupe) pâte de tomates
3	filets d'anchois, hachés et écrasés
1	gros filet de porc, tranché épais
2	grosses branches de céleri, en morceaux de 2,5 cm (1 po)
1	gros piment vert, en petits cubes
1	orange sans pépins
	jus de ½ citron
	jus de l'orange

Préchauffer le four à 260°C (500°F).

Mélanger mélasse, vinaigre et pâte de tomates dans un grand bol. Ajouter jus de citron, jus d'orange et anchois. Bien incorporer.

Mettre porc, céleri et piment dans la marinade; laisser mariner 1 heure.

Couper l'orange non pelée, en tranches de 0,65 cm (¼ po) d'épaisseur.

Sur des brochettes, enfiler 2 tranches en alternant avec les autres ingrédients.

Placer les brochettes dans un plat allant au four. Faire cuire 7 minutes de chaque côté.



1 Mélanger
mélasse, vinaigre et pâte de
tomates dans un grand bol.
Ajouter jus de citron et anchois;
bien incorporer.



2 Mettre porc,
céleri et piment dans la
marinade. Laisser mariner
1 heure.



Côtes levées aux tomates

(pour 4 personnes)

1 PORTION 383 CALORIES 16g GLUCIDES
19g PROTÉINES 27g LIPIDES 0,9g FIBRES

1,2 kg	(2 ½ livres) côtes levées de porc
45 ml	(3 c. à soupe) sirop d'érable
50 ml	(¼ tasse) ketchup
2	gousses d'ail, écrasées et hachées
1	gros piment jaune, en cubes
6	tranches de bacon précuit, coupées en deux et roulées
1	tomate, coupée en fines sections
	jus de ½ citron
	quelques gouttes de sauce Tabasco
	sel et poivre

Mettre les côtes levées dans une grande casserole et les recouvrir d'eau; amener à ébullition.

Écumer et continuer la cuisson 1 heure à feu moyen.

Retirer les côtes de l'eau et laisser refroidir. Couper les côtes en morceaux de 2,5 cm (1 po).

Mettre sirop d'érable, ketchup, ail, jus de citron et sauce Tabasco dans un bol. Saler, poivrer. Ajouter les côtes de porc, mélanger et laisser mariner 15 minutes.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, côte de porc, piment, bacon roulé et tomate. Placer les brochettes dans un plat allant au four.

Mettre au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire cuire à Gril (broil) 4 minutes de chaque côté. Badigeonner du mélange de ketchup.

1 Après 1 heure de cuisson, retirer les côtes levées de l'eau et les laisser refroidir. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).



2 Sur des brochettes, enfiler, en alternant, côte levée, piment, bacon roulé, et tomate.



Brochettes de porc aux légumes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 224 CALORIES 12g GLUCIDES
17g PROTÉINES 12g LIPIDES 1,6g FIBRES

142 g	(5 oz) saucisson polonais: en rondelles de 4 cm (1 ½ po) d'épaisseur
1	filet de porc, dégraissé
1	petite courgette, en tranches de 1,2 cm (½ po) d'épaisseur
1	piment jaune, en gros dés
8	oignons verts, en bâtonnets de 4 cm (1 4½ po) de longueur
1 ml	(¼ c. à thé) sauce Worcestershire
125 ml	(½ tasse) ketchup
5 ml	(1 c. à thé) raifort
	quelques gouttes de sauce Tabasco
	sel et poivre

Préchauffer le four à 260°C (500°F).

Retirer la peau des tranches de saucisson. Couper le porc en cubes. Mettre saucisson et porc dans un bol. Ajouter courgette, piment et oignons verts.

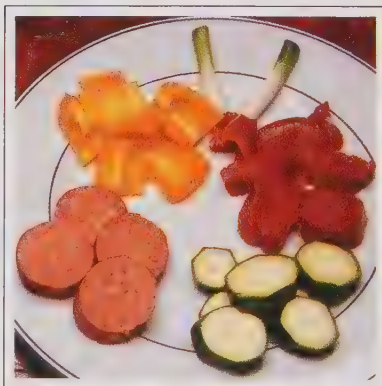
Ajouter sauce Worcestershire, ketchup, raifort et sauce Tabasco. Saler, poivrer. Mélanger pour bien enrober tous les ingrédients. Laisser mariner 15 minutes.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, viande et légumes et placer les brochettes dans un plat allant au four.

Faire cuire au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, pendant 15 minutes. Retourner les brochettes deux fois durant la cuisson.

Si désiré, servir avec des pommes de terre sautées.

1 Préparer les ingrédients tel qu'indiqué dans la recette. Mettre le tout dans un bol.



2 Ajouter sauce Worcestershire, ketchup, raifort et sauce Tabasco. Saler, poivrer. Mélanger pour bien enrober les ingrédients. Laisser mariner 15 minutes.





Porc et sauce aigre-douce

(pour 4 personnes)

1 PORTION 388 CALORIES 27g GLUCIDES
34g PROTÉINES 16g LIPIDES 2,8g FIBRES

15 ml	(1 c. à soupe) huile végétale
1	gousse d'ail, écrasée et hachée
1	petit oignon, émincé
1	petite carotte, émincée
2	rondelles d'ananas, en cubes
30 ml	(2 c. à soupe) sauce soya
30 ml	(2 c. à soupe) vinaigre de vin
15 ml	(1 c. à soupe) sucre
45 ml	(3 c. à soupe) ketchup
250 ml	(1 tasse) bouillon de poulet chaud
15 ml	(1 c. à soupe) fécule de maïs
45 ml	(3 c. à soupe) eau froide
500 g	(1 livre) filet de porc, coupé en grosses lanières
16	carottes naines, blanchies
1 1/2	piment jaune, en gros dés
	sel et poivre

Préparation de la sauce: faire chauffer l'huile dans une poêle à frire. Ajouter ail, oignon et carotte émincée; faire cuire 3 minutes à feu moyen.

Incorporer ananas, sauce soya et vinaigre; faire cuire 2 minutes.

Ajouter sucre et ketchup; bien remuer. Ajouter le bouillon de poulet; assaisonner et amener à ébullition.

Délayer fécule et eau froide. Incorporer le mélange à la sauce; faire chauffer 2 minutes. Retirer du feu.

Plier les lanières de porc en deux. Sur des brochettes, enfiler, en alternant, porc, carotte naine et piment. Saler, poivrer et placer le tout dans un plat allant au four.

Badigeonner généreusement les brochettes de sauce. Placer au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire griller 4 à 5 minutes de chaque côté. Badigeonner fréquemment.

Brochettes de jambon aux pommes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 355 CALORIES 37g GLUCIDES
36g PROTÉINES 7g LIPIDES 2,5g FIBRES

2	tranches de jambon de Virginie, de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur et coupées en cubes
3	pommes non pelées, en sections
45 ml	(3 c. à soupe) sirop d'érable
10 ml	(2 c. à thé) sauce soya
125 ml	(1/2 tasse) ketchup
50 ml	(1/4 tasse) jus de pomme
	une pincée de cannelle
	une pincée de clou de girofle

Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol et laisser mariner 15 minutes.

Égoutter et réserver la marinade. Sur des brochettes, enfiler, en alternant, jambon et pommes. Placer les brochettes dans un plat allant au four.

Mettre le plat au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire griller à Gril (broil), 4 à 5 minutes de chaque côté, tout en badigeonnant de marinade.

Délicieux pour le brunch!

Feuilles de chou farcies

(pour 4 personnes)

1 PORTION 334 CALORIES 5g GLUCIDES
38g PROTÉINES 18g LIPIDES 0,6g FIBRES

15 ml	(1 c. à soupe) beurre
250 g	(½ livre) porc maigre haché
250 g	(½ livre) veau maigre haché
1 ml	(¼ c. à thé) paprika
1 ml	(¼ c. à thé) clou de girofle moulu
125 ml	(½ tasse) fromage cheddar râpé
125 ml	(½ tasse) oignon haché cuit
15 ml	(1 c. à soupe) persil frais haché
15 ml	(1 c. à soupe) crème sure
1	œuf, légèrement battu
8	grandes feuilles de chou, blanchies
	sel et poivre

Faire chauffer le beurre dans une poêle à frire. Ajouter porc et veau; faire brunir 4 à 5 minutes à feu moyen. Saupoudrer de paprika et de clou.

Transférer la viande dans un bol et ajouter le reste des ingrédients à l'exception des feuilles de chou. Bien incorporer les ingrédients, couvrir et réfrigérer 1 heure.

Étendre les feuilles de chou à plat et étendre 45 ml (3 c. à soupe) de farce sur chaque feuille. Rouler très serré et replier les extrémités. Placer les rouleaux sur une assiette et les recouvrir d'une seconde assiette pour les aplatir. Réfrigérer 15 minutes.

Couper chaque rouleau en 3 morceaux et très délicatement les enfiler sur des brochettes. Placer au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur et faire cuire à Gril (broil), 3 à 4 minutes de chaque côté.

Une sauce tomate accompagne bien ces brochettes.

Brochettes à l'italienne

(pour 4 personnes)

1 PORTION 611 CALORIES 17g GLUCIDES
39g PROTÉINES 43g LIPIDES 1,3g FIBRES

500 g	(1 livre) pointe de surlonge, en petits cubes
500 g	(1 livre) saucisse italienne, coupée en morceaux de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po) d'épaisseur
2	oignons, en sections
1 $\frac{1}{2}$	piment rouge, en petits cubes
8	gousses d'ail, pelées
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) huile d'olive
50 ml	($\frac{1}{4}$ tasse) sauce chili
	jus de 1 citron
	poivre du moulin
	une pincée de paprika

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, bœuf, saucisse, oignon, piment et ail. Placer les brochettes dans un plat allant au four.

Mélanger huile, sauce chili, jus de citron, poivre et paprika dans un bol. Badigeonner les brochettes.

Placer les brochettes au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire griller 6 minutes de chaque côté.

Servir avec un riz épicé.

Saucisson polonais et bacon en brochettes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 169 CALORIES 10g GLUCIDES
12g PROTÉINES 9g LIPIDES 0,8g FIBRES

2	tranches de bacon de dos de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po) d'épaisseur, coupées en gros dés
$\frac{1}{2}$	oignon rouge, coupé en 3
115 g	(4 oz) saucisson polonais, pelé et coupé en gros dés
$\frac{1}{2}$	concombre, pelé, épépiné et coupé en tranches de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po)
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) ketchup
15 ml	(1 c. à soupe) raifort
	jus de 1 limette
	quelques gouttes de sauce Tabasco
	poivre

Préchauffer le four à 260°C (500°F).

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, bacon, oignon, saucisson et concombre. Placer les brochettes dans un plat allant au four.

Mélanger le reste des ingrédients et badigeonner les brochettes.

Placer au four, à 20 cm (8 po) de l'élément supérieur. Faire cuire 7 minutes de chaque côté.

Badigeonner du mélange de ketchup, si désiré.

Saucisses cocktail en brochettes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 320 CALORIES 7g GLUCIDES
10g PROTÉINES 28g LIPIDES 0,5g FIBRES

8	tranches de bacon précuit 2 minutes
230 g	(8 oz) saucisses cocktail en conserve
284 ml	(10 oz) sections de mandarines en conserve, égouttées
	sauce barbecue pour badigeonner

Couper les tranches de bacon en deux et les rouler. Sur de fines brochettes en bois, enfiler, en alternant, bacon, saucisse et mandarine.

Placer les brochettes dans un plat allant au four et les badigeonner de sauce barbecue. Faire cuire au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, pendant 5 minutes.

Servir comme amuse-gueule ou casse-croûte.

Brochettes d'agneau à la menthe

(pour 4 personnes)

1 PORTION 266 CALORIES 10g GLUCIDES
16g PROTÉINES 18g LIPIDES 0,4g FIBRES

125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) sauce à la menthe
15 ml	(1 c. à soupe) huile d'olive
2	gousses d'ail, écrasées et hachées
8	petites côtelettes d'agneau, 1,2 cm ($\frac{1}{2}$ po) d'épaisseur, désossées et dégraissées
2	petits oignons, en sections
10	feuilles de laurier
1 $\frac{1}{2}$	branche de céleri blanchi, coupée en morceaux de 2,5 cm (1 po)
	sél et poivre
	jus de $\frac{1}{4}$ citron

Préchauffer le four à 200°C (400°F).

Mettre sauce à la menthe, huile, ail, poivre et jus de citron dans un bol. Ajouter l'agneau et bien mélanger. Laisser mariner 15 minutes.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, agneau, oignon, feuille de laurier et céleri. Assaisonner généreusement. Placer dans un plat allant au four.

Régler le four à Gril (broil). Placer les brochettes à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur; faire cuire 3 minutes tout en laissant la porte du four entrouverte. Badigeonner les brochettes de temps en temps.



Brochettes d'agneau au romarin

(pour 4 personnes)

1 PORTION 733 CALORIES 20g GLUCIDES
44g PROTÉINES 53g LIPIDES 2,9g FIBRES

900 g	(2 livres) gigot d'agneau désossé, en cubes de 2 cm (1/4 po)
2	oignons, finement hachés
15 ml	(1 c. à soupe) romarin broyé
125 ml	(1/2 tasse) huile d'olive
2	feuilles de laurier
1	gros oignon d'Espagne, en sections
15 ml	(1 c. à soupe) huile d'olive
2	gousses d'ail, écrasées et hachées
3	tomates pelées et hachées
4	tranches de pain italien, grillées
50 ml	(1/4 tasse) fromage parmesan râpé
	sel et poivre

Mettre agneau, oignons hachés, romarin, 125 ml (1/2 tasse) d'huile et feuilles de laurier dans un bol; mélanger et laisser mariner 1 heure.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, agneau et oignon d'Espagne. Placer dans un plat allant au four. Mettre de côté.

Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle à frire. Ajouter ail et tomates; faire cuire 7 à 9 minutes à feu moyen. Saler, poivrer. Réduire la chaleur et laisser mijoter.

Mettre les brochettes au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire cuire à Gril (broil) 5 à 6 minutes.

Étendre le mélange de tomates sur le pain grillé et couronner de fromage. Placer le tout dans un plat allant au four.

Retourner les brochettes et continuer la cuisson de 5 à 6 minutes. Simultanément, placer le pain à côté des brochettes et le faire griller au plus 3 à 4 minutes.

Pour servir, placer une brochette sur chaque tranche de pain.

Brochettes de saumon aux concombres

(pour 4 personnes)

1 PORTION 171 CALORIES 1g GLUCIDES
26g PROTÉINES 7g LIPIDES 0,6g FIBRES

30 ml	(2 c. à soupe) zeste de citron râpé
125 ml	(1/2 tasse) vin blanc sec
5 ml	(1 c. à thé) estragon
3	steaks de saumon
1/2	concombre anglais, pelé et coupé en gros dés
8	feuilles de menthe fraîche
	jus de 1 citron
	sel et poivre

Mélanger zeste de citron, vin, estragon et jus de citron dans un grand bol.

Retirer l'os central des steaks de saumon. Couper le saumon en deux avec la peau. Recouper chaque morceau en trois. Placer le saumon dans le bol; laisser mariner 15 minutes.

Égoutter et réserver la marinade.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, saumon, concombre et feuille de menthe. Placer les brochettes dans un plat allant au four. Saler, poivrer.

Placer au four à Gril (broil), à 15 cm (4 po) de l'élément supérieur et faire cuire 4 minutes. Badigeonner 1 fois de marinade.

Retourner les brochettes et continuer la cuisson 3 minutes ou au goût. Badigeonner de nouveau.

Perche en brochettes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 392 CALORIES 8g GLUCIDES
45g PROTÉINES 20g LIPIDES 1,1g FIBRES

2	gousses d'ail, écrasées et hachées
15 ml	(1 c. à soupe) sauce aux huîtres
900 g	(2 livres) filets de perche, tranchés en 2 et coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)
8	tomates naines
4	petits oignons blancs blanchis et coupés en 4
45 ml	(3 c. à soupe) huile d'olive
30 ml	(2 c. à soupe) sherry
	jus de 1 citron
	sel et poivre

Préchauffer le four à 200°C (400°F).

Mélanger ail, sauce aux huîtres et jus de citron dans un bol. Ajouter le poisson et laisser mariner 15 minutes.

Rouler les morceaux de poisson et les enfiler sur des brochettes, en alternant avec tomate et oignon. Placer les brochettes dans un plat allant au four.

Mélanger huile et sherry. Badigeonner les brochettes du mélange. Assaisonner au goût.

Régler le four à Gril (broil). Placer les brochettes à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur et faire cuire 3 minutes de chaque côté.



1

Mélanger ail, sauce aux huîtres et jus de citron dans un bol.



2

Ajouter le poisson; laisser mariner 15 minutes.



3

Mélanger huile et sherry.



4

Avant la cuisson, badigeonner les brochettes du mélange de sherry

Esturgeon, choux de Bruxelles et carottes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 254 CALORIES 18g GLUCIDES
23g PROTÉINES 10g LIPIDES 4,8g FIBRES

2	steaks d'esturgeon, de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po) d'épaisseur, coupés en cubes
24	choux de Bruxelles cuits
24	carottes naines cuites
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) saké
30 ml	(2 c. à soupe) huile
1	gousse d'ail, écrasée et hachée
8	champignons chinois sel et poivre

Mettre poisson, choux de Bruxelles, carottes, saké, huile et ail dans un bol. Saler, poivrer; laisser mariner 15 minutes.

Égoutter et réserver la marinade. Sur des brochettes, enfiler, en alternant, poisson et légumes. Note: Il est préférable de plier les champignons en deux.

Placer les brochettes dans un plat allant au four. Faire cuire à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, de 4 à 5 minutes de chaque côté. Badigeonner de temps en temps de marinade.



Brochettes de palourdes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 406 CALORIES 33g GLUCIDES
28g PROTÉINES 18g LIPIDES 0,2g FIBRES

24	grosses palourdes, nettoyées
5 ml	(1 c. à thé) jus de citron
15 ml	(1 c. à soupe) sauce teriyaki
250 ml	(1 tasse) farine assaisonnée
2	œufs battus
375 ml	(1 ½ tasse) céréales Corn Flakes
	beurre à l'ail fondu
	poivre

Préchauffer le four à 240°C (450°F).

Étendre toutes les palourdes dans le fond d'un plat à rôtir. Faire cuire au four de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent.

Retirer les palourdes de leur coquille. Jeter les coquilles. Mettre les palourdes dans un bol. Ajouter jus de citron et sauce teriyaki; bien mélanger et poivrer.

Enfariner les palourdes, les tremper dans les œufs et les enrober de céréales. Enfiler deux fois chaque palourde sur des brochettes et les placer dans un plat allant au four.

Régler le four à Gril (broil). Badigeonner les brochettes de beurre à l'ail. Faire griller, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, 3 minutes de chaque côté. Badigeonner durant la cuisson et laisser la porte du four entrouverte.

Brochettes d'huîtres

(pour 4 personnes)

1 PORTION 681 CALORIES 50g GLUCIDES
55g PROTÉINES 29g LIPIDES 0g FIBRES

36	grosses huîtres fraîches
8	tranches de bacon cuit, coupées en deux
250 ml	(1 tasse) farine
1 ml	(¼ c. à thé) paprika
5 ml	(1 c. à thé) persil frais haché
60 ml	(4 c. à soupe) beurre fondu
1 ml	(¼ c. à thé) sauce teriyaki
	sel
	jus de 1 citron

Préchauffer le four à 200°C (400°F).

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, huîtres et bacon roulé.

Mélanger farine, paprika et persil. Rouler les brochettes dans le mélange et les placer dans un plat allant au four.

Mélanger beurre, sauce teriyaki, sel et jus de citron. Verser sur les brochettes. Régler le four à Gril (broil) et faire cuire les brochettes, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, 3 minutes de chaque côté.

Servir avec du pain à l'ail.

Brochettes pour amateur de poisson

(pour 4 personnes)

1 PORTION 385 CALORIES 10g GLUCIDES
48g PROTÉINES 17g LIPIDES 1,0g FIBRES

900 g	(2 livres) steaks de flétan, 2 cm (¾ po) d'épaisseur
1	oignon, finement haché
60 ml	(4 c. à soupe) huile
30 ml	(2 c. à soupe) jus de limette
1 ml	(¼ c. à thé) sauce Tabasco
50 ml	(¼ tasse) vin blanc sec
6	oignons verts, en bâtonnets de 2,5 cm (1 po)
199 ml	(7 oz) châtaignes d'eau, en conserve
12	tranches de limette
12	sections de pommes non pelées

Faire mariner flétan, oignon, huile, jus de limette, Tabasco et vin pendant 15 minutes.

Égoutter et réserver la marinade.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, poisson, oignon vert, châtaigne d'eau, limette et pomme. Placer les brochettes dans un plat allant au four.

Placer au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur et faire griller 4 à 5 minutes de chaque côté. Badigeonner de temps en temps pendant la cuisson.

Crevettes géantes au brandy

(pour 4 personnes)

1 PORTION 164 CALORIES 6g GLUCIDES
17g PROTÉINES 8g LIPIDES 0,8g FIBRES

20	crevettes géantes, décortiquées et sans veine
2	gousses d'ail, écrasées et hachées
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) brandy
30 ml	(2 c. à soupe) huile d'olive
4	feuilles de bok choy, en morceaux de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po)
	jus de 1 citron
	sel et poivre

Mettre tous les ingrédients dans un bol et laisser mariner 30 minutes.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, crevette et bok choy. Placer les brochettes dans un plat allant au four.

Placer au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire cuire à Gril (broil) de 6 à 7 minutes de chaque côté. Assaisonner et badigeonner de marinade pendant la cuisson.

Servir avec une sauce tartare.

Moules panées

(pour 4 personnes)

1 PORTION 610 CALORIES 60g GLUCIDES
43g PROTÉINES 22g LIPIDES 0,2g FIBRES

3 kg	(6 $\frac{1}{2}$ livres) moules, brossées et nettoyées
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) vin blanc sec
60 ml	(4 c. à soupe) beurre
15 ml	(1 c. à soupe) jus de citron
250 ml	(1 tasse) farine assaisonnée
2	œufs battus
500 ml	(2 tasses) chapelure
	quelques gouttes de sauce Tabasco
	quelques gouttes de jus de citron
	sel et poivre

Mettre moules, vin, 30 ml (2 c. à soupe) de beurre et jus de citron dans une casserole. Poivrer; couvrir et amener à ébullition. Continuer la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.

Verser le liquide de cuisson dans un petit bol. Retirer les moules de leur coquille et verser le jus qui s'y trouve dans le bol. Mettre de côté.

Enfariner les moules, les tremper dans les œufs battus et les enrober de chapelure.

Enfiler les moules sur de fines brochettes en bois et les placer dans un plat allant au four. Faire griller au four à Gril (broil), 2 minutes de chaque côté.

Entre-temps, verser le liquide de cuisson dans une petite casserole pour préparer la sauce. Faire réduire des $\frac{2}{3}$ à feu moyen-vif.

Incorporer le reste du beurre, sauce Tabasco et jus de citron; faire chauffer 1 minute.

Servir avec les brochettes.

Brochettes à la chinoise

(pour 4 personnes)

1 PORTION 237 CALORIES 21g GLUCIDES
27g PROTÉINES 5g LIPIDES --g FIBRES

16	cubes d'ananas frais
900 g	(2 livres) crevettes, décortiquées et sans veine
24	cosses de pois blanchies
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) vin de riz
30 ml	(2 c. à soupe) sauce sésame
15 ml	(1 c. à soupe) huile
5 ml	(1 c. à thé) jus de limette
	sel et poivre

Préchauffer le four à 200°C (400°F).

Mettre ananas, crevettes, cosses de pois, vin et sauce sésame dans un bol; laisser mariner 15 minutes.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, tous les ingrédients marinés. Placer les brochettes dans un plat allant au four.

Mélanger huile et jus de limette; mettre de côté.

Placer les brochettes au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur et faire cuire 6 à 8 minutes. Badigeonner du mélange d'huile et retourner les brochettes 1 fois pendant la cuisson. Saler, poivrer.

Servir avec un riz vapeur et des baguettes chinoises.





Amuse-gueule aux escargots

(pour 4 personnes)

1 PORTION 462 CALORIES 20g GLUCIDES
19g PROTÉINES 34g LIPIDES 0,2g FIBRES

24	escargots en conserve, égouttés
8	tranches de bacon précuit, en morceaux de 5 cm (2 po)
16	petits oignons cuits
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) beurre à l'ail fondu
375 ml	(1 $\frac{1}{2}$ tasse) chapelure assaisonnée

Sur des petites brochettes, enfiler, en alternant, escargot, bacon roulé, et oignon. Placer les brochettes dans un plat allant au four et les badigeonner généreusement de beurre à l'ail.

Rouler les brochettes dans la chapelure. Faire cuire au four à Gril (broil), à 10 cm (4 po) de l'élément supérieur, 2 à 3 minutes de chaque côté.

Servir avec du beurre à l'ail et des quartiers de citron.

Pétoncles et persil frit

(pour 4 personnes)

1 PORTION 434 CALORIES 10g GLUCIDES
31g PROTÉINES 30g LIPIDES 0,8g FIBRES

125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) huile d'olive
45 ml	(3 c. à soupe) vinaigre de vin
2 ml	($\frac{1}{2}$ c. à thé) romarin moulu
30 ml	(2 c. à soupe) jus de citron
750 g	(1 $\frac{1}{2}$ livre) gros pétoncles
12	feuilles de laurier
1	gros citron, épépiné et tranché
1	botte de persil frais lavé
	poivre du moulin

Réserver 45 ml (3 c. à soupe) d'huile. Dans un bol, mettre le reste de l'huile. Ajouter vinaigre,

romarin, jus de citron et pétoncles. Poivrer et laisser mariner 1 heure.

Égoutter les pétoncles et mettre la marinade de côté.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, pétoncle, feuille de laurier et tranche de citron. Placer le tout dans un plat allant au four.

Mettre au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur et faire cuire 3 minutes de chaque côté. Badigeonner de temps en temps de marinade.

Entre-temps, faire chauffer l'huile réservée dans une poêle à frire. Ajouter la botte de persil et faire sauter 2 minutes.

Servir avec les brochettes.



Têtes de champignons farcies

(pour 4 personnes)

1 PORTION 552 CALORIES 43g GLUCIDES
32g PROTÉINES 28g LIPIDES 1,3g FIBRES

500 g	(1 livre) fromage ricotta
125 g	(¼ livre) fromage mozzarella râpé
15 ml	(1 c. à soupe) persil frais haché
1 ml	(¼ c. à thé) basilic
32	têtes de champignons frais, blanchies
2	œufs battus
500 ml	(2 tasses) chapelure assaisonnée
	une pincée de paprika
	sel et poivre
	sauce Tabasco au goût

Bien mélanger fromage, persil, basilic et paprika. Saler, poivrer et assaisonner de Tabasco.

Farcir les têtes de champignons. Presser deux champignons ensemble (pour garder la farce en place). Enfiler 4 double champignons sur chaque brochette.

Rouler les brochettes dans les œufs battus et les enrober de chapelure. Placer le tout dans un plat allant au four. Mettre au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, et faire griller 3 minutes de chaque côté.

Servir comme amuse-gueule ou garniture de légumes.

Garniture de champignons

(pour 4 personnes)

1 PORTION 208 CALORIES 10g GLUCIDES
24g PROTÉINES 8g LIPIDES 1,0g FIBRES

15 ml	(1 c. à soupe) beurre
1	oignon, finement haché
250 g	(½ livre) bœuf maigre haché
15 ml	(1 c. à soupe) persil frais haché
50 ml	(¼ tasse) fromage gruyère râpé
16	grosses têtes de champignons frais, blanchies 3 minutes
45 ml	(3 c. à soupe) chapelure assaisonnée
	sel et poivre

Faire chauffer le beurre dans une sauteuse. Ajouter l'oignon; faire cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-doux.

Ajouter bœuf et persil. Assaisonner au goût. Continuer la cuisson 3 à 4 minutes.

Incorporer le fromage et faire cuire 1 minute. Retirer du feu. Farcir les champignons.

Enfiler les champignons (la farce vers le haut) sur des brochettes. Placer les brochettes dans un plat allant au four. Saupoudrer la farce de chapelure.

Déposer le plat au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire griller de 3 à 4 minutes. Ne pas retourner les brochettes!

Servir comme garniture de légumes.

Assortiment de piments en brochettes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 155 CALORIES 12g GLUCIDES
2g PROTÉINES 11g LIPIDES 2,1g FIBRES

60 ml	(4 c. à soupe) huile d'olive
1 ml	(¼ c. à thé) sauce Tabasco
2 ml	(½ c. à thé) jus de citron
2	gousses d'ail, écrasées et finement hachées
2	piments verts, coupés en deux et épépinés
2	piments jaunes, coupés en deux et épépinés
2	piments rouges, coupés en deux et épépinés
	poivre du moulin

Préchauffer le four à 240°C (450°F).

Mélanger huile, Tabasco, jus de citron, ail et poivre. Placer les piments dans un plat allant au four et les arroser du mélange.

Faire cuire 10 minutes au milieu du four.

Retirer du four et laisser refroidir légèrement.

Couper chaque demi-piment en trois. Sur des brochettes, enfiler les morceaux de piments en alternant les couleurs. Placer au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, et faire cuire 3 minutes de chaque côté.

Servir.



Brochettes d'aubergine et de bacon

(pour 4 personnes)

1 PORTION	88 CALORIES	9g GLUCIDES
4g PROTÉINES	4g LIPIDES	0,8g FIBRES

2	tranches d'aubergine, 2 cm ($\frac{3}{4}$ po) d'épaisseur
1	tranche de bacon de dos, 2 cm ($\frac{3}{4}$ po) d'épaisseur
8	morceaux d'oignon rouge
8	tomates naines
1 ml	($\frac{1}{4}$ c. à thé) sauce Worcestershire
15 ml	(1 c. à soupe) huile
45 ml	(3 c. à soupe) sauce aux prunes
	sel et poivre

Couper aubergine et bacon en cubes de 1,2 cm ($\frac{1}{2}$ po). Sur des brochettes fines en bois, enfiler, en alternant, aubergine, bacon, oignon et tomate.

Placer les brochettes dans un plat allant au four. Assaisonner généreusement. Arroser de sauce Worcestershire, huile et sauce aux prunes.

Placer au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire griller 5 minutes de chaque côté.

Couper
aubergine et bacon
en cubes de 1,2 cm
($\frac{1}{2}$ po).

1



2

Sur des brochettes fines en bois, enfiler, en alternant, aubergine, bacon, oignon et tomate. Placer les brochettes dans un plat allant au four. Assaisonner généreusement. Arroser de sauce Worcestershire, huile et sauce aux prunes.





Pommes de terre nouvelles

(pour 4 personnes)

1 PORTION 548 CALORIES 34g GLUCIDES
22g PROTÉINES 36g LIPIDES 7,1g FIBRES

24	petites pommes de terre nouvelles, cuites avec la pelure
24	tranches de bacon moyennement cuit
250 ml	(1 tasse) fromage cheddar finement râpé
	une pincée de paprika
	poivre du moulin

Enrouler une tranche de bacon autour de chaque pomme de terre et les enfiler sur des brochettes. Placer le tout dans un plat allant au four.

Mettre au four à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur et faire griller 3 minutes. Retourner les brochettes. Parsemer de fromage et saupoudrer de paprika et poivre. Faire griller 3 minutes. Servir avec viande ou poisson.

Brochettes de légumes variés

(pour 4 personnes)

1 PORTION 74 CALORIES 12g GLUCIDES
2g PROTÉINES 2g LIPIDES 2,1g FIBRES

2	piments rouges, en cubes
1	courgette, coupée en deux et tranchée épais
1	oignon rouge, en sections
30 ml	(2 c. à soupe) sauce soya
5 ml	(1 c. à thé) sauce Worcestershire
5 ml	(1 c. à thé) huile
2	gousses d'ail, écrasées et hachées
2 ml	($\frac{1}{2}$ c. à thé) estragon
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) sauce barbecue

Préchauffer le four à 240°C (450°F).

Mettre les légumes dans un bol. Ajouter sauce soya, Worcestershire, huile, ail et estragon. Laisser mariner 30 minutes à la température de la pièce.

Égoutter les légumes et réserver la marinade.

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, les légumes. Placer les brochettes dans un plat allant au four et les badigeonner de sauce barbecue.

Placer les brochettes au four, à 10 cm (4 po) de l'élément supérieur. Faire griller 8 minutes tout en badigeonnant et retournant les brochettes fréquemment.

Servir avec une sauce barbecue.



1

Mettre piments rouges, courgette et oignon dans un bol.



2

Ajouter sauce soya, Worcestershire, huile, ail et estragon. Laisser mariner 30 minutes à la température de la pièce.





Brochettes de fruits aux tomates

(pour 4 personnes)

1 PORTION 140 CALORIES 34g GLUCIDES
1g PROTÉINES 0g LIPIDES 2,7g FIBRES

2	petites bananes, tranchées épais
1/4	ananas, coupé en cubes
1	pomme, pelée et tranchée en sections
1	grosse tomate, évidée et coupée en sections
15 ml	(1 c. à soupe) cassonade
5 ml	(1 c. à thé) cannelle
30 ml	(2 c. à soupe) sirop d'érable

Mettre fruits, tomate, cassonade, cannelle et sirop d'érable dans un bol; mélanger délicatement. Laisser reposer 15 minutes.

Sur des brochettes fines en bois, enfiler, en alternant, ananas, tomate, banane et pomme. Répéter afin d'utiliser tous les ingrédients.

Placer les brochettes dans un plat allant au four. Arroser le tout du jus des fruits. Placer au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur. Faire griller 3 minutes de chaque côté.

Servir comme dessert ou pour accompagner un plat de viande.

Brochettes d'ananas et de châtaignes d'eau

(pour 4 personnes)

1 PORTION 143 CALORIES 15g GLUCIDES
5g PROTÉINES 7g LIPIDES 0,4g FIBRES

16	cubes d'ananas frais
8	tranches de bacon moyennement cuit, coupées en deux
12	châtaignes d'eau en conserve
30 ml	(2 c. à soupe) sirop d'érable
5 ml	(1 c. à thé) jus de citron

Enrouler un morceau de bacon autour de chaque ananas. Sur des brochettes, enfiler, en alternant, ananas et châtaignes d'eau. Placer le tout dans un plat allant au four.

Mélanger sirop d'érable et jus de citron. Badigeonner les brochettes du mélange. Placer le tout au four, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, et faire griller 3 minutes de chaque côté.

Servir au casse-croûte ou comme amuse-gueule.

Dessert aux abricots

(pour 4 personnes)

1 PORTION 259 CALORIES 47g GLUCIDES
2g PROTÉINES 7g LIPIDES 2,9g FIBRES

24	abricots dénoyautés
125 ml	(1/2 tasse) Tia Maria
30 ml	(2 c. à soupe) beurre
30 ml	(2 c. à soupe) sucre
	jus de 1 orange
	jus de 1/2 citron
	crème fouettée pour la garniture

Laisser mariner les abricots dans le Tia Maria pendant 30 minutes.

Égoutter et réserver le liquide. Enfiler les abricots sur des brochettes.

Faire chauffer le beurre dans une poêle à frire. Incorporer le sucre et remuer constamment pour dorer.

Ajouter la marinade et flamber. Ajouter jus d'orange et de citron; faire chauffer 2 minutes.

Verser la sauce dans un plat à gratin assez profond et disposer les brochettes dessus. Faire griller au four 6 minutes à Gril (broil).

Couronner de crème fouettée avant de servir.

Brochettes à l'orange

(pour 4 personnes)

1 PORTION 400 CALORIES 70g GLUCIDES
3g PROTÉINES 12g LIPIDES 2,4g FIBRES

2	mandarines, pelées et en sections
1	orange sans pépins, pelée et en sections
1/2	melon honeydew, coupé en gros dés
30 ml	(2 c. à soupe) sucre granulé
30 ml	(2 c. à soupe) liqueur d'orange
60 g	(2 oz) chocolat amer
50 ml	(1/4 tasse) crème à 35 %
250 ml	(1 tasse) sucre à glacer quelques gouttes de vanille

Mettre fruits, sucre granulé et liqueur dans un bol. Mélanger et mettre de côté.

Mettre chocolat, crème, sucre à glacer et vanille dans un bain-marie. Faire chauffer jusqu'à ce que le mélange soit complètement fondu, tout en remuant constamment.

Sur des brochettes, enfiler les fruits et les placer dans des assiettes individuelles. Arroser de sauce au chocolat. Servir.

Brochettes

«passion»

(pour 4 personnes)

1 PORTION 141 CALORIES 29g GLUCIDES
4g PROTÉINES 1g LIPIDES --g FIBRES

4	fruits de la passion, coupés en deux*
30 ml	(2 c. à soupe) liqueur d'orange
2	blancs d'œufs
30 ml	(2 c. à soupe) sucre

Enfiler délicatement les fruits sur de courtes brochettes. Arroser de liqueur et placer le tout dans un plat allant au four.

Battre les blancs fermement. Incorporer lentement le sucre et continuer de battre pendant 1 1/2 minute.

À l'aide d'une cuiller, mettre une petite quantité de blancs d'œufs battus sur chaque demi-fruit. Faire griller au four à Gril (broil), à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur, pendant 2 minutes.

Servir immédiatement. Il est préférable de consommer ce dessert avec une fourchette.

* Choisir les fruits avec prudence: peau violette foncée, texture ferme, bosselée.

Fraises et kiwis en brochettes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 104 CALORIES 23g GLUCIDES
3g PROTÉINES 0g LIPIDES 1,2g FIBRES

24	fraises mûres, parées
4	kiwis mûrs, pelés et coupés en quartiers
45 ml	(3 c. à soupe) sucre
50 ml	(1/4 tasse) Crème Caribbean Lamb
15 ml	(1 c. à soupe) zeste de citron râpé
2	blancs d'œufs

Préchauffer le four à 200°C (400°F).

Mettre fraises et kiwis dans un bol. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de sucre, Crème Caribbean Lamb et zeste de citron. Mélanger et laisser mariner 1 heure.

Sur des brochettes en bois, enfiler, en alternant, les fruits. Placer les brochettes dans un plat allant au four.

Battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics et lentement, incorporer le reste du sucre; continuer de battre pendant 1 1/2 minute.

Délicatement, placer une petite quantité de blancs battus sur le dessus des brochettes.

Régler le four à Gril (broil) et faire dorer les brochettes 2 à 3 minutes, à 15 cm (6 po) de l'élément supérieur.

Servir immédiatement.



Gourmandise aux fruits

(pour 4 personnes)

1 PORTION 429 CALORIES 54g GLUCIDES
6g PROTÉINES 21g LIPIDES 1,6g FIBRES

1	banane tranchée
12	fraises, coupées en deux
12	dés d'ananas frais
8	boules de crème glacée à la vanille
30 ml	(2 c. à soupe) beurre
30 ml	(2 c. à soupe) sucre
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) jus d'orange
	zeste de $\frac{1}{2}$ citron, râpé
	zeste de $\frac{1}{2}$ orange, râpé

Sur des brochettes, enfiler, en alternant, les fruits. Répartir les boules de crème glacée entre 4 coupes à Sundae et couronner le tout de brochettes. Réfrigérer.

Faire chauffer le beurre dans une poêle à frire. Incorporer le sucre et faire cuire, en remuant constamment, jusqu'à l'obtention d'un brun doré.

Ajouter jus d'orange et zeste; faire réduire de moitié.

Refroidir légèrement et verser sur les brochettes. Servir.

Sauce aux prunes

(pour 4 personnes)

1 PORTION 175 CALORIES 36g GLUCIDES
1g PROTÉINES 3g LIPIDES 2,9g FIBRES

8	prunes dénoyautées et coupées en deux
50 ml	($\frac{1}{4}$ tasse) kirsch
15 ml	(1 c. à soupe) beurre
30 ml	(2 c. à soupe) sucre
175 ml	($\frac{3}{4}$ tasse) jus de cerises
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) cerises en conserve
5 ml	(1 c. à thé) fécule de maïs
30 ml	(2 c. à soupe) eau froide
	jus de 1 orange

Laisser mariner les prunes dans la moitié du kirsch pendant 10 minutes. Égoutter et réserver la marinade. Enfiler les prunes sur de courtes brochettes en bois.

Faire chauffer beurre et sucre dans une poêle à frire. Remuer constamment et faire cuire 1 minute.

Ajouter jus de cerises, cerises et jus d'orange; bien remuer. Ajouter le reste du kirsch et la marinade; amener à ébullition.

Placer les brochettes dans la sauce; faire cuire 2 à 3 minutes à feu moyen. Transférer les brochettes dans des plats à dessert. Continuer la cuisson de la sauce 2 à 3 minutes.

Délayer fécule de maïs et eau froide. Incorporer à la sauce et faire chauffer 1 minute.

Verser sur les brochettes. Servir.





Sauce moutarde aux oignons

1 PORTION 17 CALORIES 2g GLUCIDES
0g PROTÉINES 1g LIPIDES 0,1g FIBRES

15 ml	(1 c. à soupe) huile d'olive
1	oignon, haché
50 ml	($\frac{1}{4}$ tasse) vinaigre de vin
30 ml	(2 c. à soupe) câpres
5 ml	(1 c. à thé) persil frais haché
1 ml	($\frac{1}{4}$ c. à thé) poivre du moulin
250 ml	(1 tasse) vin rouge sec
375 ml	(1 $\frac{1}{2}$ tasse) sauce brune chaude
30 ml	(2 c. à soupe) moutarde de Dijon

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajouter l'oignon; faire cuire 3 minutes à feu moyen.

Incorporer vinaigre, câpres, persil et poivre; faire cuire 3 minutes.

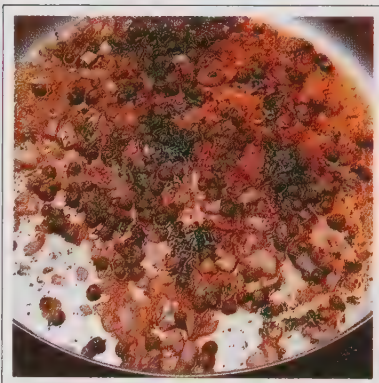
Ajouter le vin; faire chauffer 6 à 7 minutes à feu vif.

Incorporer la sauce brune. Rectifier l'assaisonnement; faire mijoter 6 à 7 minutes à feu doux.

Retirer la sauteuse du feu. Ajouter la moutarde et remuer. Servir avec bœuf ou veau.

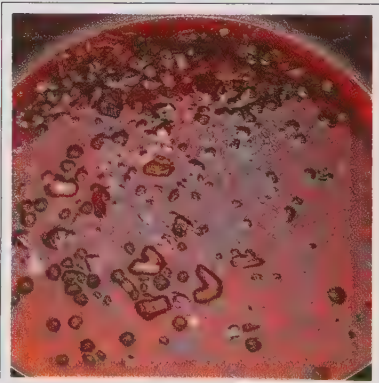
Après avoir cuit l'oignon 3 minutes, incorporer vinaigre, câpres, persil et poivre; faire cuire 3 minutes.

1



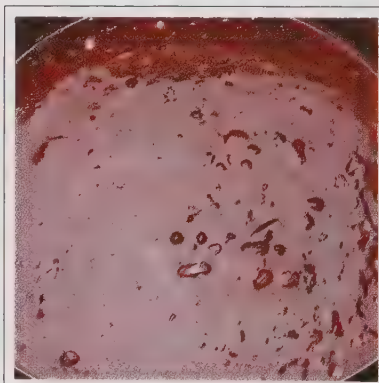
Ajouter le vin; faire chauffer 6 à 7 minutes à feu vif.

2



3

Incorporer la sauce brune. Rectifier l'assaisonnement; faire mijoter 6 à 7 minutes à feu doux.



4

Retirer la sauteuse du feu. Ajouter la moutarde et remuer. Servir.



Sauce au persil

1 PORTION 13 CALORIES 1g GLUCIDES
0g PROTÉINES 1g LIPIDES 0g FIBRES

15 ml	(1 c. à soupe) beurre
30 ml	(2 c. à soupe) persil frais haché
5 ml	(1 c. à thé) origan
15 ml	(1 c. à soupe) estragon
2	échalotes sèches, hachées
30 ml	(2 c. à soupe) vinaigre de vin
125 ml	(½ tasse) vin blanc sec
375 ml	(1½ tasse) bouillon de poulet chaud
15 ml	(1 c. à soupe) fécule de maïs
45 ml	(3 c. à soupe) eau froide
	sel et poivre

Faire chauffer le beurre dans une sauteuse. Ajouter persil, origan, estragon et échalotes; faire cuire 2 minutes à feu moyen. Bien assaisonner.

Ajouter le vinaigre; faire chauffer 1 minute à feu vif.

Incorporer le vin; faire chauffer 3 à 4 minutes.

Incorporer le bouillon de poulet; amener à ébullition et faire chauffer 3 à 4 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Délayer fécule de maïs et eau froide. Incorporer le mélange à la sauce; faire cuire 2 à 3 minutes.

Servir cette sauce avec poulet ou veau.

Faire cuire persil, origan, estragon et échalotes dans le beurre chaud, pendant 2 minutes à feu moyen. Bien assaisonner.

1



3

Incorporer le bouillon de poulet; amener à ébullition et faire chauffer 3 à 4 minutes. Rectifier l'assaisonnement.



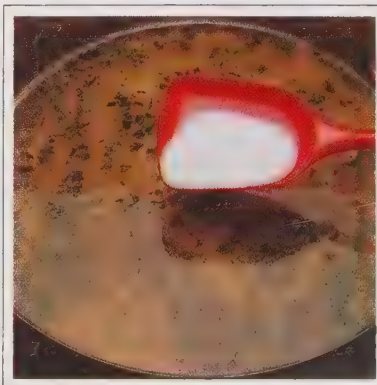
2

Ajouter le vinaigre; faire chauffer 1 minute à feu vif. Incorporer le vin et continuer la cuisson de 3 à 4 minutes.



4

Incorporer le mélange de fécule à la sauce; laisser épaissir de 2 à 3 minutes.



Sauce au cari

1 PORTION 48 CALORIES 3g GLUCIDES
0g PROTÉINES 4g LIPIDES 0,1g FIBRES

30 ml	(2 c. à soupe) beurre
2	gros oignons, finement hachés
45 ml	(3 c. à soupe) cari
500 ml	(2 tasses) bouillon de poulet chaud
25 ml	(1 1/2 c. à soupe) fécule de maïs
45 ml	(3 c. à soupe) eau froide
50 ml	(1/4 tasse) crème à 35 %
	une pincée de paprika
	sel et poivre

Faire chauffer le beurre dans une sauteuse. Ajouter oignons et paprika; faire cuire 4 à 5 minutes à feu moyen.

Incorporer le cari; faire cuire 3 à 4 minutes à feu très doux.

Ajouter le bouillon de poulet et bien assaisonner; remuer et faire cuire 4 à 5 minutes à feu moyen.

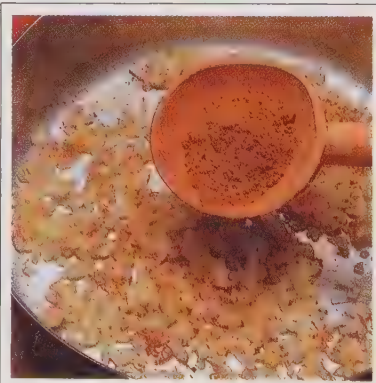
Délayer fécule de maïs et eau froide. Incorporer le mélange à la sauce. Ajouter la crème; remuer et faire cuire 4 à 5 minutes à feu doux.

Cette sauce accompagne bien une grande variété de brochettes.

1 Faire cuire oignons et paprika dans le beurre chaud, 4 à 5 minutes à feu moyen.



2 Incorporer le cari; faire cuire 3 à 4 minutes à feu très doux.



3 Ajouter le bouillon de poulet et bien assaisonner; remuer et faire cuire 4 à 5 minutes à feu moyen.



4 Incorporer le mélange de fécule à la sauce; Ajouter la crème; remuer et faire cuire 3 à 5 minutes à feu doux.



Sauce bourguignonne

1 PORTION 43 CALORIES 3g GLUCIDES
1g PROTÉINES 3g LIPIDES 0,2g FIBRES

15 ml	(1 c. à soupe) huile végétale
2	échalotes sèches, hachées
2	gousses d'ail, écrasées et hachées
15 ml	(1 c. à soupe) persil frais haché
15 ml	(1 c. à soupe) estragon
250 ml	(1 tasse) vin rouge sec
1	feuille de laurier
375 ml	(1½ tasse) sauce brune chaude
250 ml	(1 tasse) champignons, en dés, sautés
	sel et poivre

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajouter échalotes, ail, persil et estragon; faire cuire 2 minutes à feu moyen.

Ajouter vin et laurier. Poivrer et faire cuire 6 à 7 minutes à feu vif.

Incorporer la sauce brune; faire chauffer 4 à 5 minutes à feu moyen.

Ajouter les champignons. Rectifier l'assaisonnement; faire cuire 2 à 3 minutes.

Retirer la feuille de laurier et servir avec des brochettes de bœuf.

1

Faire cuire échalotes, ail, persil et estragon dans l'huile chaude pendant 2 minutes à feu moyen.



3

Incorporer la sauce brune; faire cuire 4 à 5 minutes à feu moyen.



2

Ajouter vin et laurier. Poivrer et faire chauffer 6 à 7 minutes à feu vif.



4

Ajouter les champignons. Rectifier l'assaisonnement; faire cuire 2 à 3 minutes.



Sauce orange-miel

1 PORTION 70 CALORIES 13g GLUCIDES
0g PROTÉINES 2g LIPIDES 0,2g FIBRES

1	oignon, finement haché
15 ml	(1 c. à soupe) huile
250 ml	(1 tasse) jus d'orange
60 ml	(4 c. à soupe) miel
15 ml	(1 c. à soupe) gingembre frais finement haché
30 ml	(2 c. à soupe) vinaigre de vin
	quelques gouttes de sauce Tabasco

Bien incorporer tous les ingrédients dans une petite casserole. Amener à ébullition et continuer la cuisson 2 minutes.

Laisser refroidir légèrement. Utiliser pour badigeonner poulet ou porc avant de faire griller au four ou au barbecue.

Sauce au poivre vert

1 PORTION 82 CALORIES 5g GLUCIDES
2g PROTÉINES 6g LIPIDES 0,1g FIBRES

15 ml	(1 c. à soupe) beurre
1	oignon, finement haché
15 ml	(1 c. à soupe) persil frais haché
45 ml	(3 c. à soupe) grains de poivre vert
125 ml	(½ tasse) vin blanc sec
375 ml	(1 ½ tasse) sauce blanche chaude
5 ml	(1 c. à thé) cumin
	sel et poivre
	une pincée de paprika

Faire chauffer le beurre dans une casserole. Ajouter oignon et persil; faire cuire 2 minutes.

Ajouter poivre vert et vin; remuer et faire cuire 5 minutes à feu vif.

Incorporer sauce blanche, cumin et paprika. Saler, poivrer; faire cuire 6 à 7 minutes à feu doux.

Rectifier l'assaisonnement. Servir avec toutes sortes de brochettes.

Sauce tartare

1 PORTION 99 CALORIES 0g GLUCIDES
0g PROTÉINES 11g LIPIDES 0,2g FIBRES

250 ml	(1 tasse) mayonnaise
3	cornichons, finement hachés
24	olives vertes farcies, finement hachées
5 ml	(1 c. à thé) persil frais haché
15 ml	(1 c. à soupe) câpres
1 ml	(¼ c. à thé) paprika
5 ml	(1 c. à thé) jus de citron
	sel et poivre

Bien incorporer tous les ingrédients dans un bol. Rectifier l'assaisonnement et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Sauce Stroganoff

1 PORTION 43 CALORIES 3g GLUCIDES
1g PROTÉINES 3g LIPIDES 0,2g FIBRES

15 ml	(1 c. à soupe) huile d'olive
1	oignon moyen, finement haché
125 g	($\frac{1}{4}$ livre) champignons frais, finement hachés
5 ml	(1 c. à thé) persil frais haché
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) vin rouge sec
375 ml	(1 $\frac{1}{2}$ tasse) sauce brune chaude
50 ml	($\frac{1}{4}$ tasse) crème à 35 % sel et poivre

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajouter l'oignon; faire cuire 3 minutes à feu moyen.

Ajouter champignons et persil; faire cuire 2 à 3 minutes.

Incorporer le vin; faire chauffer 4 à 5 minutes à feu vif.

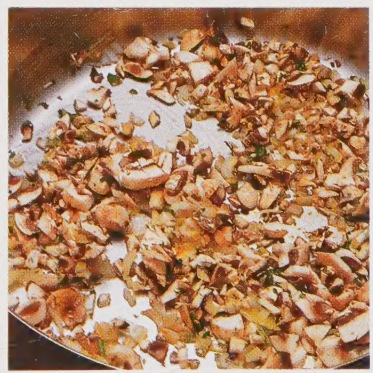
Ajouter la sauce brune. Remuer et rectifier l'assaisonnement; faire chauffer 6 à 7 minutes à feu moyen-doux.

Incorporer la crème et prolonger la cuisson de 2 minutes.

Servir avec bœuf ou poulet.

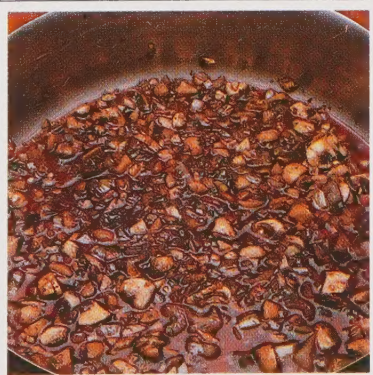
Après avoir cuit l'oignon 3 minutes, ajouter champignons et persil; faire cuire 2 à 3 minutes.

1



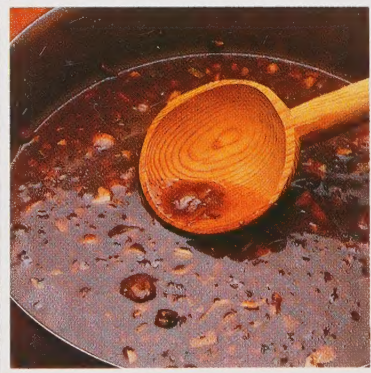
Incorporer le vin; faire chauffer 4 à 5 minutes à feu vif.

2



3

Ajouter la sauce brune. Remuer et rectifier l'assaisonnement; faire chauffer 6 à 7 minutes à feu moyen-doux.



4

Incorporer la crème et prolonger la cuisson de 2 minutes.



Sauce épicée pour brochettes

1 PORTION	61 CALORIES	12g GLUCIDES
1g PROTÉINES	1g LIPIDES	0,3g FIBRES

30 ml	(2 c. à soupe) raifort
375 ml	(1½ tasse) ketchup
125 ml	(½ tasse) sauce chili
5 ml	(1 c. à thé) sauce Worcestershire
	quelques gouttes de sauce Tabasco
	quelques gouttes de jus de limette
	une pincée de sel

Bien incorporer tous les ingrédients dans un bol. Badigeonner les brochettes et faire griller tel qu'indiqué dans la recette.

Sauce paprika

1 PORTION	74 CALORIES	4g GLUCIDES
1g PROTÉINES	6g LIPIDES	0,2g FIBRES

250 ml	(1 tasse) oignons
30 ml	(2 c. à soupe) beurre
30 ml	(2 c. à soupe) paprika
125 ml	(½ tasse) vin blanc sec
375 ml	(1½ tasse) sauce blanche chaude
	quelques gouttes de sauce Tabasco
	une pincée de sel
	quelques gouttes de jus de citron

Mettre les oignons dans une petite casserole et ajouter assez d'eau pour les recouvrir. Amener à ébullition et faire cuire 2 minutes. Égoutter et mettre de côté.

Faire chauffer le beurre dans une casserole. Ajouter oignons égouttés et paprika; faire cuire 5 à 6 minutes à feu doux.

Incorporer le vin; faire cuire 5 minutes à feu vif pour réduire le liquide des $\frac{2}{3}$.

Incorporer sauce blanche et reste des ingrédients; faire cuire 6 à 7 minutes à feu doux.

Cette sauce accompagne bien une grande variété de brochettes.

I N D E X

A
Ailerons à l'ail, p. 11
Ailerons de poulet en brochettes, p. 13
Amuse-gueule aux escargots, p. 45
Assortiment de piments en brochettes, p. 46

B
Bœuf mariné au bourbon, p. 20
Boulettes de viande au chili, p. 28
Brochettes à la chinoise, p. 42
Brochettes à l'italienne, p. 36
Brochettes à l'orange, p. 54
Brochettes d'agneau à la menthe, p. 37
Brochettes d'agneau au romarin, p. 38
Brochettes d'ananas et de châtaignes d'eau, p. 53
Brochettes d'aubergines et de bacon, p. 48
Brochettes d'escalopes de veau, p. 23
Brochettes de bœuf et de pommes de terre, p. 19
Brochettes de fruits aux tomates, p. 53
Brochettes de jambon aux pommes, p. 34
Brochettes de légumes variés, p. 50
Brochettes de palourdes, p. 41
Brochettes de porc aux légumes, p. 32
Brochettes de poulet à l'ananas, p. 5
Brochettes de poulet piquant, p. 8
Brochettes de saumon aux concombres, p. 38
Brochettes de veau au citron, p. 27
Brochettes de veau aux pruneaux, p. 28
Brochettes d'huîtres, p. 41
Brochettes en fête, p. 28
Brochettes «passion», p. 54
Brochettes pour amateur de poisson, p. 41

C
Côtes levées aux tomates, p. 31
Crevettes géantes au brandy, p. 42

D
Dessert aux abricots, p. 53
Dinde farcie en brochettes, p. 17

E
Esturgeon, choux de Bruxelles et carottes, p. 39

F
Feuilles de chou farcies, p. 35
Fraises et kiwis en brochettes, p. 54

G
Garniture de champignons, p. 46
Gourmandise aux fruits, p. 56

L
Lanières de bœuf aux légumes, p. 18

M
Marinade à la moutarde pour viande ou poisson, p. 3
Marinade pour agneau ou poisson, p. 3
Moules panées, p. 42

P
Perche en brochettes, p. 39
Pétoncles et persil frit, p. 45
Pilons de poulet marinés, p. 6
Pommes de terre nouvelles, p. 50
Porc et sauce aigre-douce, p. 34
Poulet à l'indonésienne, p. 8
Poulet, oignon et courgette, p. 14

S
Sauce au cari, p. 60
Sauce au persil, p. 59
Sauce au poivre vert, p. 62
Sauce aux prunes, p. 56
Sauce bourguignonne, p. 61
Sauce épicée pour brochettes, p. 64
Sauce moutarde aux oignons, p. 58
Sauce orange-miel, p. 62
Sauce paprika, p. 64
Sauce Stroganoff, p. 63
Sauce tartare, p. 62
Saucisses cocktail en brochettes, p. 36
Saucisson polonais et bacon en brochettes, p. 36

T
Têtes de champignons farcies, p. 46

V
Veau et têtes de champignons, p. 24
Veau mariné à la bière, p. 20

TECHNIQUES:

Ailerons à l'ail, p. 11
Ailerons de poulet en brochettes, p. 13
Brochettes d'aubergines et de bacon, p. 48
Brochettes d'escalopes de veau, p. 23
Brochettes de légumes variés, p. 50
Brochettes de porc aux légumes, p. 32
Brochettes de poulet à l'ananas, p. 5
Brochettes de poulet piquant, p. 9
Brochettes de veau au citron, p. 27
Brochettes en fête, p. 29
Côtes levées aux tomates, p. 31
Dinde farcie en brochettes, p. 17
Lanières de bœuf aux légumes, p. 18
Perche en brochettes, p. 39
Pilons de poulet marinés, p. 6
Poulet, oignon et courgette, p. 14
Sauce au cari, p. 60
Sauce au persil, p. 59
Sauce bourguignonne, p. 61
Sauce moutarde aux oignons, p. 58
Sauce Stroganoff, p. 63
Veau mariné à la bière, p. 21
Veau et têtes de champignons, p. 24

Dans la même collection
Pâtes et cuisine économique

Le Barbecue

Poissons grillés
et fruits de mer

Salades et hors-d'œuvres

Fruits familiers
et fruits exotiques

Micro-ondes I

Micro-ondes II

